

教職員のための

# トレーニングルーム開放 & 施設利用方法講習会



## 利用可能な器具

トレーニングマシン  
フリーウェイト  
エアロバイク  
体組成計

開放時間中は保体センターの教員が室内にいます。わからない事がありましたら、遠慮なくお尋ねください。  
(講習中を除く)

開催日程：10月8日(火), 17日(木), 21日(月), 25日(金), 30日(水)

開放時間：16:30~19:00 (時間内の出入り自由)

内容：開放時間中はトレーニングルームの利用を教職員に限定し、自由に器具をご利用いただけます(事前登録など必要なし)。また、マシン利用方法講習会も開催いたしますので、是非ご参加下さい(事前登録必要、詳細は次ページ)。

注意事項：トレーニングルーム内では、室内用シューズ、動きやすい衣服を着用してください。体育館の更衣室とロッカー(100円返却式)をご利用いただけます。

※スポーツ活動中や会場への往復途中のケガ・事故への保障が可能な保険に入られていない場合は、保険への加入をお勧めします。

※講習会実施中は、保体センター教員がトレーニングマシン、フリーウェイトを優先的に利用させていただきます場合がございます。

# 施設利用方法講習会 スケジュール（事前登録必要）

	17:00~17:30	18:00~18:30
10月8日 (火)	上半身をトレーニングする マシン（定員15名）	下半身をトレーニングする マシン（定員15名）
10月17日 (木)	フリーウェイト（定員4名）	上半身をトレーニングする マシン（定員15名）
10月21日 (月)	下半身をトレーニングする マシン（定員15名）	フリーウェイト（定員4名）
10月25日 (金)	上半身をトレーニングする マシン（定員15名）	下半身をトレーニングする マシン（定員15名）
10月30日 (水)	フリーウェイト（定員4名）	上半身をトレーニングする マシン（定員15名）

## 施設利用方法講習会

トレーニングマシン、フリーウェイトの利用方法を中心に説明します。マシンは、上半身をトレーニングするマシンと下半身をトレーニングするマシンに分けて講習会を行います。講習中は説明が中心となりますので、講習後にご自分でマシンを利用してみてください。フリーウェイトは、器具の取扱い方法やフォームのチェックを中心に講習を行いません。

所要時間は約30分です。初心者の方に向けた内容ですので、経験の有無に関わらず、この機会に是非ご参加ください！



参加予約方法：9月24日(火) 8:00から予約を受け付けます。

<https://forms.gle/kqFtDtextZYWSf8k7>

上記URLから参加登録と健康チェックリストへの回答を行ってください。  
なお、ご登録前に必ず次ページの健康チェックリストをご確認ください。  
定員人数を超えた場合には、先着順とさせていただきます。

服装：屋内用シューズ、動きやすい衣服を着用してご参加ください。体育館の更衣室とロッカー（100円返却式）をご利用いただけます。

参加費：無料

◆本件に関するお問い合わせ先  
総合保健体育科学センター 水野貴正  
E-mail: mizuno@htc.nagoya-u.ac.jp

# 身体活動のリスクに関するスクリーニングシート

チェック項目		回答	
1	医師から心臓に問題があると言われたことがありますか？ (心電図検査で「異常がある」と言われたことがある場合も含まれます)	はい	いいえ
2	運動をすると息切れしたり，胸部に痛みを感じたりしますか？	はい	いいえ
3	体を動かしていない時に胸部の痛みを感じたり，脈の不整を感じたりすることがありますか？	はい	いいえ
4	「たちくらみ」や「めまい」がしたり，意識を失ったことがありますか？	はい	いいえ
5	家族に原因不明で突然亡くなった人がいますか？	はい	いいえ
6	医師から足腰に障害があると言われたことがありますか？ (脊柱管狭窄症や変形性膝関節症などと診断されたことがある場合も含まれます)	はい	いいえ
7	運動をすると，足腰の痛みが悪化しますか？	はい	いいえ

【参考】 Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q)

「はい」と答えた項目が1つでもあった場合は，身体活動によるメリットよりも身体活動に伴うリスクが上回る可能性があります。運動プログラムへの参加登録を行う前に，医師に相談してください。

すべて「いいえ」であった場合は運動プログラムに参加登録できます。当日の体調チェックを行った上で，会場までお越しください（下表参照）

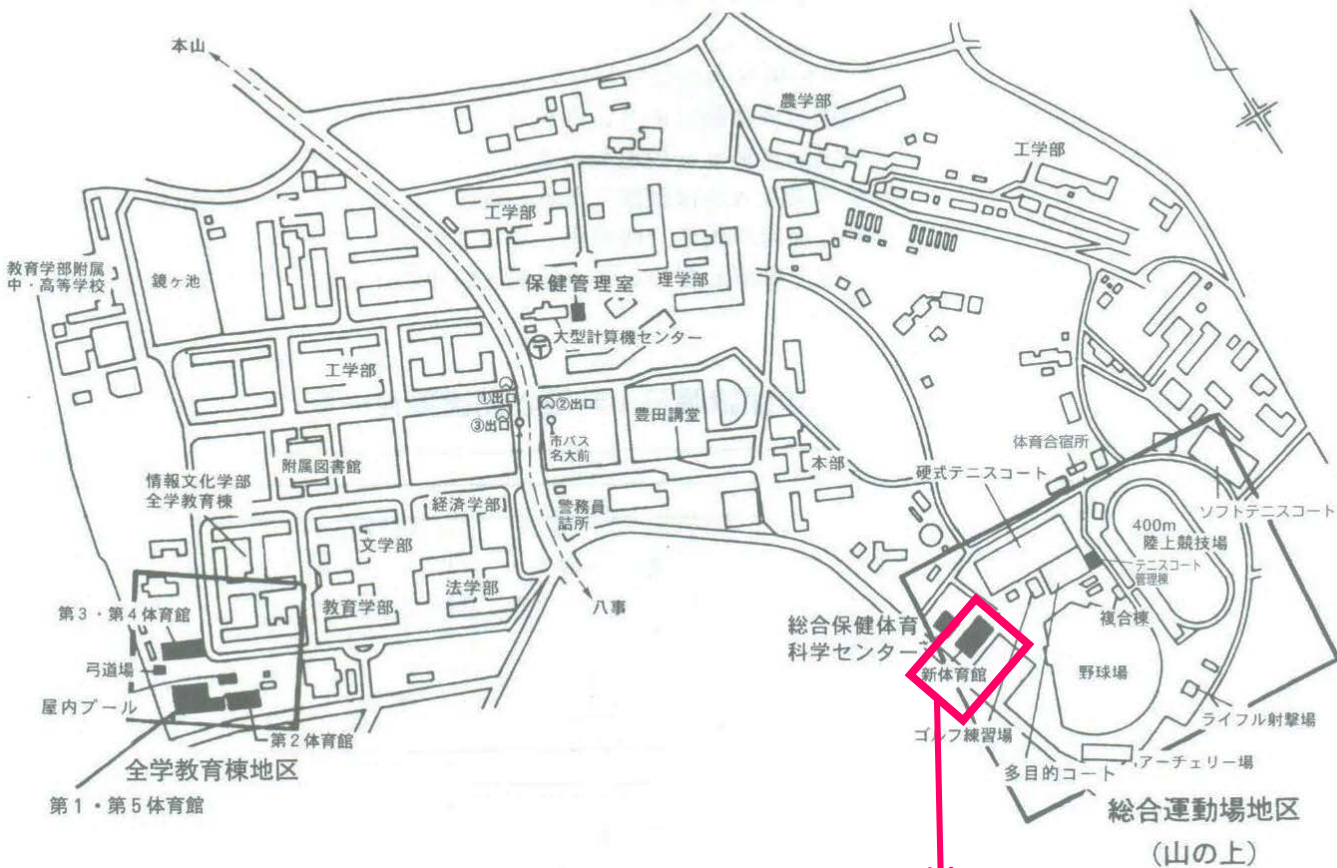
## 運動プログラム当日の体調セルフチェックリスト (ひとつでも「はい」があったら，当日の運動は中止しましょう)

チェック項目	回答		チェック項目	回答	回答
1 足腰の痛みが強い	はい	いいえ	8 睡眠不足で体調が悪い	はい	いいえ
2 熱がある	はい	いいえ	9 食欲がない	はい	いいえ
3 身体がだるい	はい	いいえ	10 二日酔いで体調が悪い	はい	いいえ
4 吐き気がある，気分が悪い	はい	いいえ	11 下痢や便秘をして腹痛がある	はい	いいえ
5 頭痛やめまいがする	はい	いいえ	12 少し動いただけで息切れや動悸がする	はい	いいえ
6 耳鳴りがする	はい	いいえ	13 咳や痰が出て，風邪気味である	はい	いいえ
7 過労気味で体調が悪い	はい	いいえ	14 胸が痛い	はい	いいえ



# 山の上 新体育館トレーニングルームの場所

## 運動施設配置図



### 総合運動場地区 (山の上) の新体育館1階

